

中国人口老龄化的演进特征、经济社会影响与治理路径研究

张 帅

南京林业大学人文社会科学学院, 江苏 南京

收稿日期: 2026年3月11日; 录用日期: 2026年5月21日; 发布日期: 2026年5月29日

摘 要

人口老龄化已成为21世纪中国最为显著的人口发展趋势。随着生育率持续走低和人均预期寿命不断延长, 中国老年人口规模迅速扩大, 老龄化速度明显加快, 呈现出规模巨大、城乡倒置、高龄化突出、未富先老等鲜明特征。本文系统梳理了中国人口老龄化的演进历程与阶段特征, 深入分析了老龄化对劳动力供给、社会保障体系、家庭结构变迁以及农村发展等方面产生的经济社会影响。研究发现, 人口老龄化在带来劳动力短缺、养老负担加重、医疗资源紧张等挑战的同时, 也催生了银发经济、智慧养老等新兴产业发展机遇。针对老龄化带来的多重挑战, 本文提出了构建多层次养老保障体系、优化城乡医疗资源配置、推动智慧养老发展、强化家庭与社区支持、实施健康老龄化战略等综合治理路径。研究旨在为应对人口老龄化提供理论支撑与政策参考。

关键词

人口老龄化, 演进特征, 经济社会影响, 治理路径, 养老服务

Research on the Evolution Characteristics, Socio-Economic Impacts and Governance Paths of Population Aging in China

Shuai Zhang

Faculty of Humanities and Social Sciences, Nanjing Forestry University, Nanjing Jiangsu

Received: March 11, 2026; accepted: May 21, 2026; published: May 29, 2026

Abstract

Population aging has become the most significant demographic trend in China in the 21st century.

With the continuous decline in fertility rates and the steady extension of life expectancy, the elderly population in China is expanding rapidly, and the aging process is accelerating significantly. This trend is characterized by a massive scale, urban-rural inversion, a prominent aging population structure, and the phenomenon of “getting old before getting rich.” This paper systematically reviews the evolutionary process and stage characteristics of population aging in China and deeply analyzes its socio-economic impacts on labor supply, the social security system, family structure changes, and rural development. The study finds that while population aging brings challenges such as labor shortages, increased pension burdens, and strained medical resources, it also spawns emerging development opportunities in the silver economy and smart elderly care. In response to the multiple challenges brought by aging, this paper proposes comprehensive governance pathways, including building a multi-tiered elderly security system, optimizing the allocation of medical resources, promoting smart elderly care, strengthening family and community support, and implementing a healthy aging strategy. The research aims to provide theoretical support and policy references for coping with population aging.

Keywords

Population Aging, Evolutionary Characteristics, Socio-Economic Impacts, Governance Pathways, Elderly Care Services

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

人口老龄化是全球人口发展的普遍趋势，也是中国经济社会发展面临的重要国情之一。截至 2023 年底，中国 60 岁及以上老年人口已达 2.97 亿，占总人口的 21.1% (数据来源：国家统计局《中华人民共和国 2023 年国民经济和社会发展统计公报》) [1]，预计到 2035 年将突破 4 亿，占比超过 30% [2]。这一人口结构的深刻变革，将对中国的劳动力市场、社会保障体系、医疗卫生服务、家庭结构以及城乡发展格局产生深远影响[3]。

与其他国家相比，中国的人口老龄化呈现出独特的演进特征[4]。一方面，老龄化进程速度快、规模大，被称为“未富先老”的典型；另一方面，城乡之间老龄化程度存在显著差异，农村地区的老龄化问题尤为突出[5][6]。随着城市化进程加速，大量农村青壮年劳动力流向城市，导致农村老年人口比例不断攀升，农村老年人的健康管理、医疗照护、生活保障等问题日益凸显[7]-[9]。在此背景下，系统研究中国人口老龄化的演进特征、经济社会影响及治理路径，具有重要的理论价值和现实意义。

2. 中国人口老龄化的演进历程与阶段特征

2.1. 老龄化进程的历史回顾

中国人口老龄化的演进经历了从缓慢起步到加速发展的历史过程。第一阶段(1950 年代至 1970 年代末)为老龄化萌芽期，人口结构呈现年轻化特征。第二阶段(1980 年代至 1990 年代末)为老龄化起步期，随着计划生育政策实施，生育率下降，老年人口比例逐渐上升。第三阶段(2000 年至 2010 年)为老龄化加速期，2000 年 60 岁及以上人口占比首次超过 10%，中国正式进入老龄化社会。第四阶段(2010 年至今)为老龄化快速发展期，2020 年 60 岁及以上人口占比达 18.7%，2023 年底已达 21.1%¹，老龄化进程呈现加

¹<http://www.cppcc.gov.cn/2011/09/19/ARTI1316434127140641.shtml>

速态势。

2.2. 主要演进特征

第一，老龄化规模巨大，增速迅猛。中国拥有世界上规模最大的老年人口，2023 年底已达 2.97 亿^[1]。老龄化速度明显快于世界平均水平，法国 65 岁及以上人口比例从 7% 上升到 14% 用了 115 年，而中国仅用了 25 年左右^[8]。

第二，城乡老龄化倒置，农村老龄化更为严重。由于大规模人口流动，农村老年人口比例远高于城市。2020 年数据显示，农村 60 岁及以上人口占比达到 23.8%，比城市高出近 8 个百分点。农村地区面临养老资源匮乏、医疗服务薄弱等多重困境²。

第三，高龄化趋势明显，失能老人增多。80 岁及以上高龄老人比例持续上升，2020 年超过 3500 万。高龄化带来慢性病患率、失能率和照护需求上升，失能半失能老年人已超过 4000 万，长期照护需求日益迫切³。

第四，未富先老特征突出。中国在 2000 年进入老龄化社会时人均 GDP 仅为约 1000 美元，与发达国家普遍超过 1 万美元形成鲜明对比，应对老龄化的经济基础相对薄弱⁴。

第五，家庭结构小型化，传统养老功能弱化。平均家庭户规模从 1982 年的 4.4 人下降到 2020 年的 2.6 人⁵，独生子女家庭、空巢家庭大量出现，传统家庭养老模式难以为继。

3. 人口老龄化的经济社会影响

3.1. 对劳动力市场的影响

人口老龄化对劳动力市场的影响首先体现在劳动力供给总量的变化上。中国劳动年龄人口在 2011 年达到峰值 9.4 亿后开始逐年下降，预计到 2050 年将降至约 7 亿⁶。劳动力供给减少直接导致用工成本上升，企业招工难问题日益突出。与此同时，劳动力年龄结构不断老化，劳动力平均年龄持续提高，影响劳动生产率的提升和企业创新能力。

然而，人口老龄化也带来了新的机遇。低龄健康老年人具有丰富的经验和技能，通过开发老年人力资源，可以缓解劳动力供给压力。同时，老龄化催生了养老护理、健康管理等新兴服务业发展，创造了大量就业岗位。

3.2. 对社会保障体系的影响

长期照护保障缺失是当前社会保障体系的一大短板。失能半失能老年人增多，长期照护需求日益迫切，但相应的制度安排和服务供给严重不足^[10]。

在医疗保障方面，老年人口是医疗服务的主要使用者，医疗费用支出远高于其他年龄段。老年慢性病高发对基层医疗服务能力提出更高要求。农村地区医疗资源匮乏、服务能力不足的问题尤为突出，农村老年人看病难、看病贵问题依然普遍。

长期照护保障缺失是当前社会保障体系的一大短板。失能半失能老年人增多，长期照护需求日益迫切，但相应的制度安排和服务供给严重不足。

²https://www.stats.gov.cn/sj/sjjd/202302/t20230202_1896483.html

³https://www.stats.gov.cn/xxgk/jd/sjjd2020/202105/t20210511_1817280.html?wd=&eqid=99b233230007289e00000056441062a&wd=&eqid=f3087f3e0003f02400000004645b707d

⁴https://www.stats.gov.cn/zt_18555/zdtjgz/zgjipc/dycjipc/cgfb/202303/t20230306_1935036.htm

⁵<https://www.stats.gov.cn/sj/ndsj/2001c/d0404c.htm>

⁶<http://health.people.com.cn/n/2015/0710/c14739-27285902.html>

3.3. 对家庭结构的影响

在生育率下降和人口流动的双重作用下，中国家庭结构呈现小型化、核心化、空巢化趋势。2020年数据显示，65岁及以上老年人中独居比例超过15%，空巢老人家庭占比超过30%⁷。家庭结构的变化直接削弱了传统家庭养老的功能基础，大量子女与父母异地而居，日常照料难以实现。独生子女家庭养老压力更为突出，“421”家庭结构的养老困境日益普遍。

3.4. 对农村发展的影响

农村地区是中国人口老龄化的重灾区。劳动力持续外流导致农村人口结构严重失衡，老龄化程度远高于城市。劳动力流失直接导致农业生产劳动力短缺，土地撂荒现象日益严重。农村空心化问题日益突出，村庄人口减少、公共设施闲置，乡村振兴面临挑战。

农村老年人的健康管理问题尤为突出。农村老年人收入水平低、经济压力大，难以承担医疗费用；农村医疗资源匮乏、基层医疗服务能力不足，老年人就医不便；加上健康意识和知识水平不足，家庭和社会支持缺失，农村老年人的健康状况不容乐观。

4. 应对人口老龄化的综合治理路径

4.1. 构建多层次养老保障体系

应对人口老龄化挑战，首要任务是构建更加公平、可持续的多层次养老保障体系。首先，完善基本养老保险制度，逐步提高统筹层次，建立养老金待遇与物价、工资增长挂钩的调整机制。其次，大力发展企业年金和职业年金，扩大第二支柱覆盖面。再次，规范发展第三支柱个人养老金，满足多样化养老需求。

在农村地区，应着力提高农村养老金标准，缩小城乡养老保障差距。完善农村老年人医疗救助制度，减轻农村老年人医疗负担。探索建立农村老年人长期照护保障制度，为失能老年人提供照护服务支持。

4.2. 优化城乡医疗资源配置

推动医养结合服务发展。探索建立长期护理保险制度，为失能老年人提供专业照护服务和资金保障[10]。

再次，推动医养结合服务发展。鼓励医疗机构与养老机构合作，建立医养结合服务网络。探索建立长期护理保险制度，为失能老年人提供专业照护服务和资金保障。此外，加强老年健康管理和疾病预防，建立健全老年人健康档案，开展定期健康体检和评估。

4.3. 推动智慧养老发展

智慧养老是应对人口老龄化的重要技术支撑。首先，加强农村网络基础设施建设，扩大互联网覆盖范围，为智慧养老服务普及奠定基础。其次，建设统一的智慧养老服务平台，整合医疗、养老等信息资源，为老年人提供健康监测、远程医疗、紧急救助等服务。

再次，开发适老化智能设备和应用，设计简单易用、功能实用的智能终端。针对农村老年人数字素养偏低的问题，开展有针对性的数字技能培训，组织志愿者深入农村社区教授老年人使用智能手机、健康APP等工具。同时保留传统服务方式，确保服务可及性。

4.4. 强化家庭与社区支持

在家庭层面，完善家庭照护支持政策。探索建立照护假制度，研究制定税收优惠政策，对赡养老人

⁷<https://www.toutiao.com/article/7451137613164970530/>

的子女给予税收减免。鼓励子女与父母同住或就近居住，为家庭照护创造便利条件。

在社区层面，大力发展社区养老服务。建设社区日间照料中心、老年活动中心、老年食堂等服务设施。发展社区嵌入式养老机构，为失能半失能老年人提供专业照护。培育社区养老服务员队伍，为居家老年人提供上门服务。

在农村地区，创新农村养老服务模式。发展农村互助养老，利用农村熟人社会的优势，组织老年人互帮互助。盘活农村闲置资源，改造建设农村幸福院、养老互助点等设施。

4.5. 实施健康老龄化战略

将健康理念融入所有政策，推动形成有利于老年人健康的社会环境。首先，加强全生命周期健康管理，从源头上减少老年疾病发生。普及合理膳食、适量运动等健康知识，倡导健康生活方式。

其次，完善老年健康服务体系。建立健全老年人健康管理机制，开展定期健康评估和风险筛查。加强老年病学科建设，培养老年医学专业人才。发展康复护理、安宁疗护等服务。

再次，促进老年人社会参与，实现老有所为。鼓励低龄健康老年人继续参与社会劳动、志愿服务。发展老年教育，为老年人提供继续学习机会。搭建老年人社会参与平台，鼓励老年人参与社区治理、文化传承等活动。

最后，营造尊老敬老的社会氛围。加强人口老龄化国情教育，提高全社会对老龄化问题的认识。建设老年友好型城市和社区，为老年人创造安全、便利、舒适的生活环境。

5. 结语

中国人口老龄化已进入快速发展阶段，其演进特征复杂多样，经济社会影响广泛深远。在老龄化规模巨大、城乡倒置、未富先老的背景下，中国面临着劳动力供给减少、社会保障压力加大、家庭养老功能弱化、农村发展困境等多重挑战。同时，老龄化也催生了银发经济、智慧养老等新兴产业发展机遇。

应对人口老龄化是一项长期系统工程，需要政府、社会、家庭和个人共同努力。通过构建多层次养老保障体系、优化城乡医疗资源配置、推动智慧养老发展、强化家庭与社区支持、实施健康老龄化战略等综合治理路径，可以有效应对老龄化挑战，推动实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所乐的社会发展目标。

展望未来，随着老龄化程度进一步加深，还需要不断探索创新应对老龄化的模式和路径，加强基础研究，深化对老龄化规律的认识，加强跨部门合作，形成应对合力，共同建设健康、和谐、美好的老龄社会。

参考文献

- [1] 段云, 何景波, 曹浩林, 等. 四川省农村老年人健康管理认知及需求研究[J]. 华南预防医学, 2024, 50(3): 211-215.
- [2] 杜鹏, 李龙. 新时代中国人口老龄化长期趋势预测[J]. 中国人民大学学报, 2021, 35(1): 96-109.
- [3] 杜鹏, 马琦峰. 从“婴儿潮”到“老年潮”: 特征事实与演变趋势[J]. 人口研究, 2025, 49(3): 3-19.
- [4] 翟振武, 张现苓. 中国人口老龄化的经济社会影响与应对[J]. 社会学研究, 2023, 38(2): 112-135.
- [5] 王晓丽, 燕飞, 段一丹, 等. 多元化养老体系下农村老年人健康管理问题和对策——以河南省三门峡市为例[J]. 农村·农业·农民, 2023(7): 42-45.
- [6] 赵纹纹, 董蔚. 农村老年人健康管理影响因素及对策——以安徽省芜湖县为例[J]. 安徽农学通报, 2021, 27(15): 7-9+15.
- [7] 林贵容. 农村老年人健康管理现状分析——以漳州市华安县为例[J]. 中国农村卫生, 2023, 15(5): 19-20+23.
- [8] 向艳. 农村老年人公共卫生服务中存在的问题及其对策[J]. 南方农业, 2022, 16(10): 123-125.

- [9] 李知, 关贺文, 皇甫文静, 等. 我国农村老年人健康管理困境及解决措施[J]. 吉林医药学院学报, 2020, 41(2): 114-115.
- [10] 王亚柯, 刘东亚. 信贷约束与家庭金融市场参与——基于老年家庭的视角[J]. 金融研究, 2023(2): 102-118.